

# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

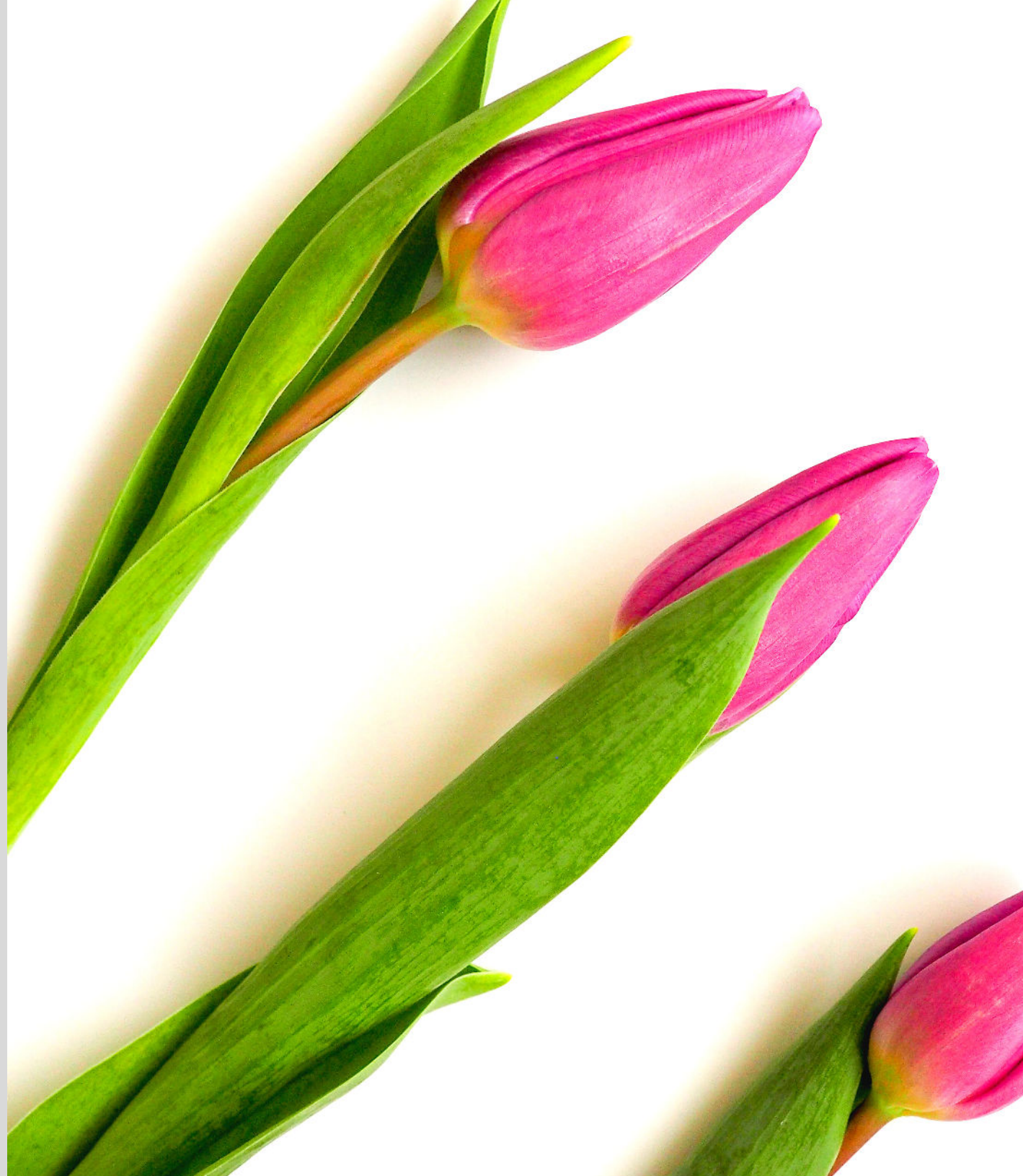
---

VELİ  
BİLGİLENDİRME  
BROŞÜRLERİ - 7

*Dilek Açıkel*

---

KEMALPAŞA İLKOKULU  
REHBER ÖĞRETMENİ



## *Psikolojik Sağlamlık Nedir?*

Zorlu yaşam olaylarıyla karşılaştığımızda başarılı bir şekilde baş etmek, sağlıklı uyum göstermek ve eski yaşantımıza daha kolay bir şekilde dönmek anlamına gelmektedir. Hayatımızda yaşadığımız deprem, sel, yangın, şiddet, ölüm salgın gibi bizi derinden etkileyen olaylar psikolojik sağlamlığımızı olumsuz etkileyebilir.

## *Peki psikolojik Sağlamlık Artabilir mi?*

Evet artar, çünkü bu süreç dinamik bir yapıya sahiptir. Yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu ortaya çıkarmıştır. Covid-19 ile mücadele sürecinde psikolojik sağlamlığımızı geliştirmeye ihtiyacımız vardır.

## *Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Kişiler řu Özellikleri Gösterirler:*

- *Zorlayıcı görevler ile başa çıkmak için kendine güven duymak*
- *şimdi ve gelecek için başarılı olacağına inanmak*
- *Hedefine ulaşmak için direnç göstermek*
- *Problemler karşısında esnek davranmak ve uyum göstermek.*

## *Psikolojik Sağlamlığınızı Artırmak İçin Neler Yapmalıyız?*

- **Meşgul Olun! Boş Durmayın!**  
Zihin yüksek düzeyde bir şeylerle meşgul olmadığında , küçük kaygıların onu işgal etmesi fazla gecikmez. Herhangi bir şey yapmayan kişi ufak tefek dertler tekrar tekrar çiğner durur.
- **Sosyalleşin, arkadaşlarınız ve yakınlarınızla vakit geçirin.**
- **Spor Yapın!**  
Sağlığınıza dikkat edin. Sağlıklı beslenmek için özen gösterin ve uyku düzeninize dikkat edin. Egzersiz yapmak fiziksel sağlığınıza iyi geleceği gibi beyin sağlığınıza ve psikolojinize de iyi gelecektir.
- **Olumlu Düşünün, Bakış Açınızı Değiştirin!**  
Değiştirmeyeceklere değil, değiştirebileceklerinize odaklanın. Gelecek ile ilgili umudunuzu kaybetmeyin. Yaşadığın zorlukların geçici olduğunu ve bunun üstesinden gelebileceğinizi düşünün.
- **Uzak Durun! Olumsuz Haberlerden ve Kişilerden Kaçının!**  
Olumsuz haberlerden uzak durmaya çalışın. Sosyal medya kullanımına dikkat edin.

